



# 中野健康

# Nakano Walk

中野区ウォーキングマップ



中野を歩こう  
楽しく歩いて健康に



中野区食育マスコットキャラクター「うさごほん」

みんなで歩こう!  
おすすめウォーキング

12コース



ちょっと実行、  
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

中野区

# 中野区 ウォーキングマップ

## 目次

○ウォーキングの効果	4
○ウォーキングの前後に	4
○理想的なウォーキングフォーム	5
○+10 (プラス・テン) で健康づくり!	6-7
○歩くことで活動量を増やすヒント	6
○バランスのよい食事で心も体も健康に	8-9
○健康チェック	9
○中野区民の健康づくりを推進する会	10
○中野区スポーツ施設	11
○地域スポーツクラブとは?	11
○みんなで歩こう! 中野区ウォーキング12コース	
① 中野駅～哲学堂公園周遊コース	12-13
② 哲学堂公園周遊コース	13
③ 中野四季の森公園～中部スポーツ・コミュニティプラザコース	14-15
④ 中野四季の森公園周遊コース	15
⑤ 桃園川緑道～神田川コース	16-17
⑥ 朝日が丘公園～南部スポーツ・コミュニティプラザコース	18-19
⑦ 青梅街道～中野新橋コース	20-21
⑧ 東中野～上高田コース	22-23
⑨ 平和の森公園～江古田の森公園コース	24-25
⑩ 妙正寺川コース	26-27
⑪ 鷲ノ宮駅～野方駅コース	28-29
⑫ 双鷲公園～白鷲せせらぎ公園コース	30-31
○中野のおいしいを見つけよう	
人気の絶品スイーツ	32-33
お持ち帰り好評の逸品	34-35
美味しく楽しいご当地グルメ	36-37
○中野区の歴史に触れる	
哲学堂公園に行ってみよう	38-39
江戸幕府と中野	40
青梅街道沿いの古寺と伝説をたどる	41
中野区ご利益さんぽ	42-43
○個性豊かなまち歩きスポット	
歩いて楽しむ中野区景観ウォッチング	44-47
サブカルから能楽まで、中野の文化スポット探訪	48-51
○中野区へのアクセス	52
○Nakano Free Wi-Fi	53
○中野区を歩こう	54-55

## 中野区ウォーキングコース全体図



## ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

### 1 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

### 3 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

### 2 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

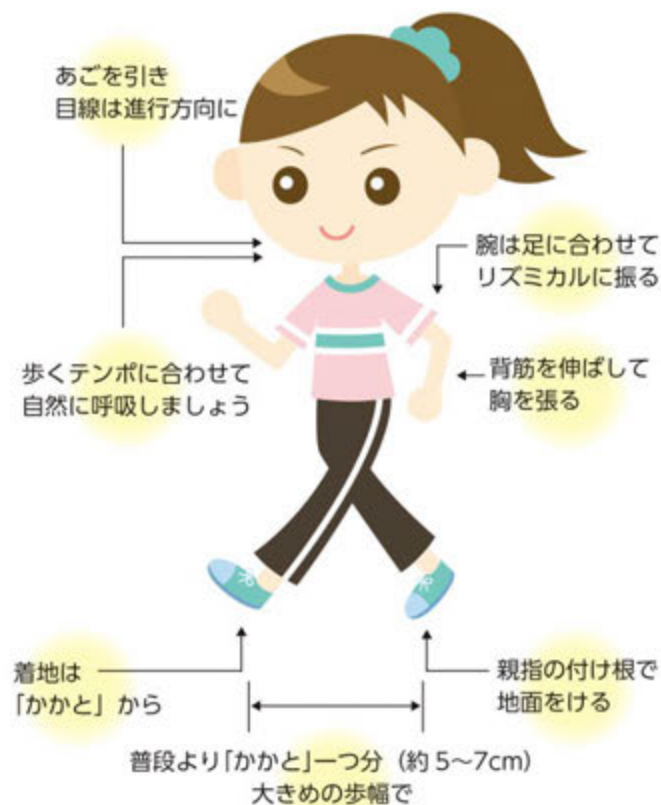
### 4 ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

〔健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)〕を参考に作成

## 理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



### 歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。  
**適切な速度の目安は**  
普段よりも速く、きついと感じない速度で。

### 夜道では反射材を身につけましょう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

## 靴の選び方

- 材質  
軽くて通気性が良いもの
- つま先  
指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず  
中敷きで支える形のもの
- 足の甲  
締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底  
動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性の良いもの
- かかと  
しっかりとかかとを包み込むもの

## 靴の履き方

- 1 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- 2 かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 3 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

## ウォーキングの前後に

### ● ウォームアップ ●

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



### ● クールダウン ●

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

## 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



# +10(プラス・テン)で健康づくり!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。  
あなたも+10で、健康を手に入れてください。

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

## ●健康づくりのための身体活動基準 (血糖・血圧・脂質に関して健診結果が) 基準範囲内の方の目安

年齢	身体活動(=生活活動+運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	——
18~64歳	歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
18歳未満	【参考】幼児期運動指針 毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい	——

出典:健康づくりのための身体活動基準2013概要(厚生労働省)を一部改変

## ●健康のための一歩を踏み出そう!●

### 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?



### 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



### 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18~64歳	65歳以上
1日8000歩 目安	じっとしている時間を減らし、
運動で 体力アップ	一日合計40分は 動きましょう

### 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



## 歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。  
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。  
※歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



# バランスのよい食事で心も体も健康に

## ○ 主食・主菜・副菜を基本にバランスよく

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

**主食** ごはん、パン、めんなどで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

**主菜** 魚、肉、卵、大豆などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

**副菜** 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



## ○ 野菜をたっぷりとりましょう



野菜は、エネルギーが低く、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

1日の摂取目標量は350gですが、多くの人が目標量に達しておらず、小鉢1皿分程度が不足しています。



かさが多く食べにくい場合は、熱を加えとかさが小さくなり食べやすくなります。野菜を意識して積極的に食べるようにしましょう。

## ○ 塩分は控えめに

新鮮な食材を選び、素材の味を生かした味つけにしましょう。

香味野菜や香辛料、柑橘類などで風味をつけると塩やしょうゆを控えてもおいしく食べられます。



## ○ 果物を取りましょう



果物が不足すると、がんのリスクが上がることがわかっていますが、たくさん食べればリスクが下がるというものではありません。果物は、野菜と異なり糖質を多く含んでいるため、とり過ぎに注意して、毎日少しずつとるように心がけましょう。



中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」

## ○ みんなで一緒に食事を楽しみましょう



家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。誰かと一緒に食事をする時は、テレビやスマートフォンからは目を離して、食事や会話を楽しんでみませんか。

## ○ 栄養相談をご活用ください

お近くのすこやか福祉センターで管理栄養士による栄養相談が受けられます。事前に電話でお問い合わせください。

中部	中野区中央3-19-1	☎03-3367-7788	P15 C-3, P16 B-3, P20 B-2
北部	中野区江古田4-31-10	☎03-3389-4321	P12 A-1, P24 A-2, P27C-1
南部	中野区弥生町5-11-26	☎03-3382-1750	P18 A-3, P21 A-3
鷺宮	中野区若宮3-58-10	☎03-3336-7111	P26 A-2, P28 B-2, P30 B-2

## 健康チェック

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防するために、健診を活用してはいかがでしょうか。

今は不調を感じず、痛みや自覚症状がなくても、健康とは限りません。一人ひとりが自分の健康状態を知り、健康管理を続けるために、定期的健康チェックを行いましょう。



## 中野区民の健康づくりを推進する会

健康づくりの推進に携わる医療機関等の団体、町会、商店会、スポーツ団体、子ども育成団体、教育機関等から選出された推進員15名で構成され、各団体の知識、経験、動員力等を活かして区と協働で健康づくり事業を企画・運営する役割を担っていただいています。区民の健康づくり活動を支援するためのイベント「なかの健康づくりフェスタ」(毎年1月に実施)や研修会を実施しています。

本マップに掲載しているウォーキングコースのうち、P.14中野四季の森公園～中部スポーツ・コミュニティプラザコース、P.18朝日が丘公園～南部スポーツ・コミュニティプラザコース、P.24平和の森公園～江古田の森公園コース、P.30双鷲公園～白鷺せせらぎ公園コースは、「中野区民の健康づくりを推進する会」と区が協働で作成しました。これは推進員が実地踏査を何度も重ね、健康づくりの視点で作成したものです。



## 中野区スポーツ施設

### ● スポーツ・コミュニティプラザ

区民の皆さまが、スポーツを通じて健康づくりや仲間づくりを行うための施設です。現在、中部と南部の2圏域に設置されており、体育館や多目的ルーム、トレーニングルームのほか、中部には屋外運動広場、南部には温水プールを完備し、様々な運動・スポーツを行うことができます。

また、地域スポーツクラブが主体となり、子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象にした各種教室・講座を実施しているほか、毎週実施するクラブ活動や、スポーツ大会、地域でのスポーツ指導を行いたい方に向けた指導者養成講座なども実施しています。

中部スポーツ・  
コミュニティプラザ  
中野区中央3-19-1  
☎03-3363-0608

P15 C-3  
P16 B-3  
P20 B-2



南部スポーツ・  
コミュニティプラザ  
中野区弥生町5-11-26  
☎03-5340-7881

P18 A-3  
P21 A-3



その他の区立スポーツ施設については、中野区ホームページをご覧ください。

### ● 中野体育館

各種の室内競技に対応できるスポーツ施設として、多くのスポーツ大会が開催されています。テニス、バスケットボール、バレーボールは各2面、バドミントン、パドルテニスは各8面とれるほか、柔道場、剣道場、卓球場などもあり、設備が充実しています。

中野区中野4-11-14  
☎03-3389-3151

P13 A-4  
P16 A-1  
P20 A-1



## 地域スポーツクラブとは?

区民等を構成員として、区民のスポーツに関するニーズの把握やスポーツ・コミュニティプラザにおける事業の講師の発掘など、スポーツ・コミュニティプラザを拠点として地域スポーツの推進を担う団体です。スポーツ・コミュニティプラザでは、地域スポーツクラブによる各種の「地域スポーツクラブ事業」を実施します。地域スポーツクラブの会員として登録するとこれらの事業に参加できるとともに、スポーツ・コミュニティプラザの使用料が減免されます。

登録場所 中部スポーツ・コミュニティプラザ  
南部スポーツ・コミュニティプラザ

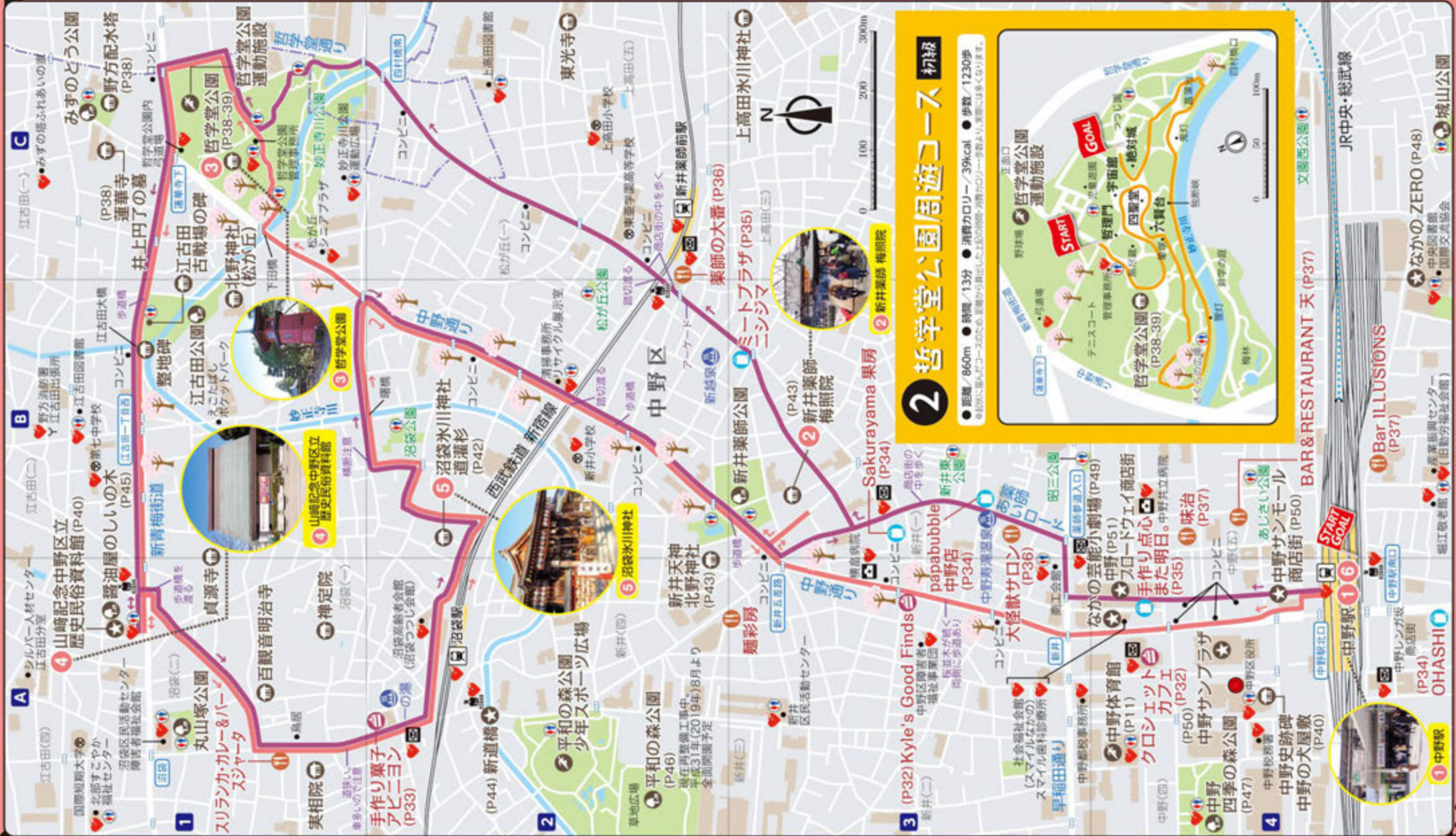
登録料 団体会員 1,000円  
平成30年 個人会員 500円  
3月現在



# 1 中野駅～哲学堂公園周遊コース

- 距離/7.0km ● 時間/1時間45分 ● 消費カロリー/315kcal ● 歩数/10000歩 (中野通り経由)
- 距離/7.0km ● 時間/1時間45分 ● 消費カロリー/315kcal ● 歩数/10000歩 (薬師あいロード経由)

スタート	1	2	3	4	5	ゴール
中野駅	1.1km (1.0km)	1.3km (1.3km)	1.2km	1.0km	2.4km (2.5km)	中野駅
	17分 (15分)	20分 (20分)	18分	15分	36分 (38分)	



## 2 哲学堂公園周遊コース 初級

● 距離/860m ● 時間/13分 ● 消費カロリー/39kcal ● 歩数/1230歩  
 ※このコースは、公園内を歩いた場合の距離と消費カロリー、歩数になります。





# 3 中野四季の森公園～ 中部スポーツ・コミュニティプラザコース

● 距離 / 2.1km ● 時間 / 32分 ● 消費カロリー / 96kcal ● 歩数 / 3000歩  
サブルートの場合 ▶ 距離 / 4.4km ▶ 時間 / 1時間6分 ▶ 消費カロリー / 198kcal ▶ 歩数 / 6290歩  
(メインルートにサブルートプラスして歩いた場合)



## 4 中野四季の森公園周遊コース 初級

● 距離 / 1.3km ● 時間 / 20分 ● 消費カロリー / 60kcal ● 歩数 / 1860歩







# 5 桃園川緑道～神田川コース

● 距離 / 4.8km ● 時間 / 1時間12分 ● 消費カロリー / 216kcal ● 歩数 / 6860歩

スタート	1	2	3	4	5	ゴール					
中野駅	1.3km	桃園橋	0.7km	三味線橋	0.5km	モモガルドン	1.1km	17分	1.2km	18分	東中野駅



2 桃園橋  
石造りの親柱が残っており、川があった面影を感じられます。

3 三味線橋  
新井菜穂参画のための道に架けられ、いつも三味線の音が聞こえたことからその名がつけられたそうです。

5 神田川歌碑  
歌碑周辺、広場に於いて休憩可

# 6 朝日が丘公園～ 南部スポーツ・コミュニティプラザコース

● 距離 / 2.6km ● 時間 / 39分 ● 消費カロリー / 117kcal ● 歩数 / 3710歩  
 サブルートの場合 ▶ 距離 / 3.8km ▶ 時間 / 57分 ▶ 消費カロリー / 171kcal ▶ 歩数 / 5430歩  
 (メインルートにサブルートを加えて歩いた場合)



The map shows a route starting at Asahi no Oka Park (1) and ending at Nanbu Sports Community Plaza (6). Key landmarks include Nishimura Shrine (2), Honjo Kaminari Shrine (3), Nishimura Junior High School (4), and Honshu Five Friends Park (5). The route passes through Nakano and Suginami wards, with major roads like the Toei Maru no Line and Sagami Line visible. A scale bar at the bottom right indicates 0, 100, 200, and 300 meters.



# 7 青梅街道～中野新橋コース

● 距離 / 7.2km ● 時間 / 1時間48分 ● 消費カロリー / 324kcal ● 歩数 / 10290歩





# 8 東中野～上高田コース

● 距離 / 3.1km ● 時間 / 47分 ● 消費カロリー / 141kcal ● 歩数 / 4430歩



**5 東光寺**  
上高田の農民の発祥寺として、江戸初期に創建されたと伝えられる寺院です。

**4 桜ヶ池不動尊**  
池から湧き出す湧水と不動尊で、村人たちに大切に守られてきました。

**3 「たぎび」の歌発祥の地**  
発祥の地 (P48)

**2 上高田公園**  
ターザンロープのついた大きな木製遊具のある広場があります。



1 東中野駅



# 9 平和の森公園～江古田の森公園コース

● 距離 / 2.8km ● 時間 / 42分 ● 消費カロリー / 126kcal ● 歩数 / 4000歩



The map shows a route starting at Hira no Mori Park (1) and ending at Inagomori no Mori Park (5). Key landmarks include:
 

- 1 平和の森公園**: Starting point, featuring a large tree and a pond.
- 2 沼袋氷川神社**: A traditional shrine with a torii gate.
- 3 丸山塚公園**: A park with a large tree and a pond.
- 4 武蔵野療園**: A large building complex.
- 5 江古田の森公園**: The final destination, a large green park area.

 The route passes through Nakano City, with various streets and landmarks labeled. A scale bar and north arrow are also present.

# 10 妙正寺川コース

● 距離 / 6.2km ● 時間 / 1時間33分 ● 消費カロリー / 279kcal ● 歩数 / 8860歩




1 鷺ノ宮駅

フルーツバーラー サンプルール (P32)

都立家政駅 かせいチャン (P44) モニュメント わがたけ公園 野方(六)

フランス菓子 ふじの木 (P34)

かしの木公園 若宮(三) 若宮(二) 若宮(一) 若宮(四) 若宮(五) 若宮(六) 若宮(七) 若宮(八) 若宮(九) 若宮(十) 若宮(十一) 若宮(十二) 若宮(十三) 若宮(十四) 若宮(十五) 若宮(十六) 若宮(十七) 若宮(十八) 若宮(十九) 若宮(二十)

みつわ公園

中島屋精肉店 (P35)

野方町役場跡

野方(一) 野方(二) 野方(三) 野方(四) 野方(五) 野方(六) 野方(七) 野方(八) 野方(九) 野方(十) 野方(十一) 野方(十二) 野方(十三) 野方(十四) 野方(十五) 野方(十六) 野方(十七) 野方(十八) 野方(十九) 野方(二十)

大和公園

大和町八幡神社

大和北公園

大和南公園

大和花公園

大和町(一) 大和町(二) 大和町(三) 大和町(四) 大和町(五) 大和町(六) 大和町(七) 大和町(八) 大和町(九) 大和町(十) 大和町(十一) 大和町(十二) 大和町(十三) 大和町(十四) 大和町(十五) 大和町(十六) 大和町(十七) 大和町(十八) 大和町(十九) 大和町(二十)

大和町(一) 大和町(二) 大和町(三) 大和町(四) 大和町(五) 大和町(六) 大和町(七) 大和町(八) 大和町(九) 大和町(十) 大和町(十一) 大和町(十二) 大和町(十三) 大和町(十四) 大和町(十五) 大和町(十六) 大和町(十七) 大和町(十八) 大和町(十九) 大和町(二十)

大和町(一) 大和町(二) 大和町(三) 大和町(四) 大和町(五) 大和町(六) 大和町(七) 大和町(八) 大和町(九) 大和町(十) 大和町(十一) 大和町(十二) 大和町(十三) 大和町(十四) 大和町(十五) 大和町(十六) 大和町(十七) 大和町(十八) 大和町(十九) 大和町(二十)

大和町(一) 大和町(二) 大和町(三) 大和町(四) 大和町(五) 大和町(六) 大和町(七) 大和町(八) 大和町(九) 大和町(十) 大和町(十一) 大和町(十二) 大和町(十三) 大和町(十四) 大和町(十五) 大和町(十六) 大和町(十七) 大和町(十八) 大和町(十九) 大和町(二十)



5 新道橋

スリランカ・カレー&パースジャータ

実相院

百観音 明治寺

神定院

沼袋水川神社 道灌杉 (P42)

沼袋公園

沼袋(一) 沼袋(二) 沼袋(三) 沼袋(四) 沼袋(五) 沼袋(六) 沼袋(七) 沼袋(八) 沼袋(九) 沼袋(十) 沼袋(十一) 沼袋(十二) 沼袋(十三) 沼袋(十四) 沼袋(十五) 沼袋(十六) 沼袋(十七) 沼袋(十八) 沼袋(十九) 沼袋(二十)

沼袋(一) 沼袋(二) 沼袋(三) 沼袋(四) 沼袋(五) 沼袋(六) 沼袋(七) 沼袋(八) 沼袋(九) 沼袋(十) 沼袋(十一) 沼袋(十二) 沼袋(十三) 沼袋(十四) 沼袋(十五) 沼袋(十六) 沼袋(十七) 沼袋(十八) 沼袋(十九) 沼袋(二十)

沼袋(一) 沼袋(二) 沼袋(三) 沼袋(四) 沼袋(五) 沼袋(六) 沼袋(七) 沼袋(八) 沼袋(九) 沼袋(十) 沼袋(十一) 沼袋(十二) 沼袋(十三) 沼袋(十四) 沼袋(十五) 沼袋(十六) 沼袋(十七) 沼袋(十八) 沼袋(十九) 沼袋(二十)

沼袋(一) 沼袋(二) 沼袋(三) 沼袋(四) 沼袋(五) 沼袋(六) 沼袋(七) 沼袋(八) 沼袋(九) 沼袋(十) 沼袋(十一) 沼袋(十二) 沼袋(十三) 沼袋(十四) 沼袋(十五) 沼袋(十六) 沼袋(十七) 沼袋(十八) 沼袋(十九) 沼袋(二十)



6 哲学堂公園

北野神社 (松が丘)

公園の中を通る

江古田 古戦場の碑

井上円了の墓

蓮華寺

運華寺

江古田 植物化石層 発見の地

江古田(一) 江古田(二) 江古田(三) 江古田(四) 江古田(五) 江古田(六) 江古田(七) 江古田(八) 江古田(九) 江古田(十) 江古田(十一) 江古田(十二) 江古田(十三) 江古田(十四) 江古田(十五) 江古田(十六) 江古田(十七) 江古田(十八) 江古田(十九) 江古田(二十)

江古田(一) 江古田(二) 江古田(三) 江古田(四) 江古田(五) 江古田(六) 江古田(七) 江古田(八) 江古田(九) 江古田(十) 江古田(十一) 江古田(十二) 江古田(十三) 江古田(十四) 江古田(十五) 江古田(十六) 江古田(十七) 江古田(十八) 江古田(十九) 江古田(二十)

# 11 鷺ノ宮駅～野方駅コース

● 距離/3.0km ● 時間/45分 ● 消費カロリー/135kcal ● 歩数/4290歩

スタート				ゴール
1 鷺ノ宮駅	0.3km	2 福蔵院	0.1km	3 鷺宮八幡神社
5分		2分	1.4km	4 かせいチャンモニュメント
			21分	1.2km
				5 野方駅
				18分



山門をくぐった右側には石造の十三仏があり、真珠で生前の善行を受ける死者の救済を願って安置されています。

★オリーブ橋 (P44)  
通行はできるが、平成30年7月まで工事中

車多い横断注意

# 12 双鷺公園～白鷺せせらぎ公園コース

● 距離 / 2.4km ● 時間 / 36分 ● 消費カロリー / 108kcal ● 歩数 / 3430歩  
 サブルートの場合 ▶ 距離 / 5.8km ▶ 時間 / 1時間27分 ▶ 消費カロリー / 261kcal ▶ 歩数 / 8290歩  
 (メインルートにサブルートプラスして鷺ノ宮駅から野方駅まで歩いた場合)

初級



**2 福蔵院**  
 真言宗曹山寺派の寺院。境内には立派なカエデの木があり、紅葉が見事です。



**5 白鷺せせらぎ公園**  
 憩いの広場には、複合遊具や健康遊具などがあり、子どもから大人まで楽しめます。



**1 双鷺公園**  
 上鷺宮と下鷺宮を二分する場所であったことが名前の由来となった公園です。



**3 オリーブ橋**  
 通行はできるが平成30年7月まで工事中(平成31年3月までの予定)



**4 西大和公園**  
 子ども向け遊具のほかに、健康遊具も充実している公園です。

※サブルートは4西大和公園から妙正寺川に沿って野方駅へ至るルートです。

※野方駅へのサブルートを利用する場合は、下鷺橋を渡り、ポイント4と5の順を逆にして、5白鷺せせらぎ公園を経由して4西大和公園へ。





カイルズ・グッド・ファインズ  
Kyle's Good Finds

P13 A-3, P27 D-3

### キャロットケーキ

シナモンなどスパイスを効かせた生地と、レモン風味のフロスティングのハーモニーが絶妙な「キャロットケーキ」など、本場のアメリカンケーキをぜひ。

☎03-3385-8993  
中野区新井2-7-10  
サンファスト中野新井1階  
①10時～18時(祝日は12時～16時)  
②日曜、不定休



### クロシェットカフェ

### ワッフル

P13 A-4, P16 A-1  
P20 A-1

人気のワッフルは注文を受けてから焼き上げ、外はサクッと中はふんわりな食感。ストロベリーやブルーベリーなどのフレーバーを用意。

☎03-5343-5088  
中野区中野4-3-1  
中野サンクオーレ1階  
①10時～19時  
②土曜



Sweets

## デザートはいかが? 人気の絶品スイーツ



### 手作り菓子アビニヨン

P12 A-2, P25 A-3, P27 C-2

### 沼チョコ/王様ポテト

各国から取り寄せたこだわりのチョコレートを使い、アーモンドクリームが層になった「沼チョコ」やサツマイモの香り豊かな「王様ポテト」を味わってみては。

☎03-3385-4336  
中野区沼袋1-37-11  
①9時～19時30分  
②水曜



### フルーツバーラー サンフルール

### 生フルーツゼリー P26 A-1, P28 B-2, P31 C-1

食べごろを迎えた旬のフルーツを、保存料など使用しない自然な味わいのゼリーに。店内ではフルーツのカット教室も開催。

☎03-3337-0351  
中野区鷺宮3-1-16  
①10時～18時  
②不定休



### むさしの玉屋

P18 B-1, P20 B-2

### 鍋横最中

鍋屋横丁にちなんだ鍋の形をした最中を考案。粒餡・こし餡・ごま餡と3種類ある餡は熟練の職人技によって作られる上品な味わい。

☎03-3381-7012  
中野区本町4-30-14  
①9時～19時  
②不定休



パン  
PINの店

### アップルパイ/

### ジンジャー入りバナナブレッド

P14 B-3, P16 B-3  
P18 A-1, P20 A-2

シャリッとしたりんごの食感が残る甘さ控えめのアップルパイと、生姜を効かせたバナナブレッドは、どちらもここでしか味わえない大人の味。地元の人たち絶賛の人気商品。

☎03-3381-0201 中野区中央5-1-2  
①10時～20時 ②無休



健康  
メモ

ウォーキングで体を動かすと、食事やおやつが美味しく食べられますよ。



フランス菓子 ふじの木 P26 A-2, P28 B-2, P31 C-2

中野みやげ噺 / かせいちゃん de シュー

中野の逸話にちなんだシリーズ菓子「中野みやげ噺」と、ご当地キャラとコラボした絶品カスタードの「かせいちゃんdeシュー」をぜひ。



☎03-3330-4261 中野区若宮3-17-6  
ⓐ11時～20時 ㊟不定休



Take out + ウォーキング中にお立ち寄り お持ち帰り好評の逸品 +



中島屋精肉店 P26 B-2, P29 C-3 P31 D-2

自家製手作りメンチカツ

近くの学校や飲食店にも卸しているほど安心安全な肉を使用した「自家製手作りメンチカツ」が大人気。ジュースでソースなしでも美味しいメンチカツです。

☎03-3330-0402 中野区若宮1-27-9  
ⓐ10時～19時30分 ㊟日曜



かきもち処 はやしや

柿の種 P17 C-1, P20 C-1 P23 C-4

創業70年の老舗です。人気の「柿の種」は、食感と後味が特徴的。ほどよい辛みとあいまって一度食べたら忘れられない逸品です。

☎03-3371-8848 中野区東中野3-1-1  
ⓐ10時～20時 (土曜、祝日は10～19時) ㊟日曜



Sakurayama 果房 P13 B-3, P27 D-3

国産果実の手作りコンフィチュール / コンポート



こだわりの国産果物をコンフィチュールとコンポートに仕立てます。すべて手作りの商品は、通年で約100種類のバリエーション。

☎03-5942-5013 中野区新井1-30-6  
ⓐ11時30分～19時 ㊟月曜



手作り点心 また明日。

肉まん P13 A-4, P16 A-1 P20 A-1

餡に和豚もち豚を使用し、美味しさ・ボリューム・安さと三拍子そろった肉まんは、300個が昼過ぎには売り切れることがあるほどの人気。

☎03-3389-6502 中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイB1階  
ⓐ11時～19時(無くなり次第終了) ㊟日曜



ミートブラザニシジマ

いるまポークの焼豚 P13 B-3, P25 C-4, P27 D-3

一頭買った焼豚ロースを使った「いるまポークの焼豚」の柔らかさと甘みを永年継ぎ足したタレが引き立てます。



☎03-3386-2980 中野区新井5-16-2  
ⓐ10時～19時 ㊟金曜



OHASHI

日本茶 P13 A-4, P14 A-2 P16 A-2, P20 A-1

創業360余年の日本茶専門店。お茶とチョコレートがセットになった「BUTTON BOX SET」が日本茶の楽しみ方を教えてくれます。

☎03-3381-5320 中野区中野3-34-31  
ⓐ10時30分～19時 ㊟日曜



papabubble 中野店

アート・キャンディ P13 B-3, P27 D-3

デザインの面白さと美しさ、そしてカリッとした層と空気を含ませホロっとほどける食感が楽しいキャンディを体験。

☎03-5343-1286 中野区新井1-15-13  
ⓐ10時30分～21時 (月・日曜、祝日は～19時) ㊟火曜



株式会社 あぶまた味噌

江戸甘味噌 P15 C-3, P17 C-3 P18 B-1, P20 B-2

明治18年(1885年)創業の味噌の蔵元では、「江戸甘味噌」を作り続けています。とろりとした甘味に仕上げた味噌とバタートーストを楽しむ人も。

☎03-3372-5211 中野区本町3-32-19  
ⓐ9時～18時 ㊟土・日曜



神宮豆腐総本店

特選神宮豆腐 P14 B-3, P16 B-3 P18 B-1, P20 B-2

鍋屋横丁のお豆腐屋さん。1日10丁限定の「特選神宮豆腐」は、カマンベールチーズのような食感の逸品です。オリーブオイルと塩も合うそう。※不定期で販売



☎03-3381-3688 中野区中央4-1-20  
ⓐ12時～18時 ㊟日曜



※掲載情報は2018年2月現在のものです。店舗の情報は変更になる場合があります。



**ビストログラート P17 D-1**

**つけ麺スパゲッティー**

トマトスープにカッペリーニの「特製つけ麺スパゲッティー」が評判のイタリアン。シェフ特製の豚の角煮を合わせて濃厚な味わいです。

☎03-3366-5003  
中野区東中野4-9-1  
🕒11時30分～14時、  
17時30分～23時30分  
📍水曜、第2火曜



Gourmet  
Take out  
Sweets

**中野の美味しいをみつけよう**

中野区には長く愛されている地元の名店や、素材や調理にこだわった逸品を提供するお店など、一度は訪れてみたいお店がたくさん。散策ウォーキングのついでに立ち寄って、中野の味を楽しんでみませんか。

Gourmet

**ちょっとひと休み! 美味しく楽しいご当地グルメ**

**薬師の大番**

**ラーメン コテ丸**

P12 C-2, P22 A-2  
P25 C-4, P27 D-3

新井薬師前駅の前に開店して33年。一番人気はラーメン「コテ丸」。背脂は濃厚なのに後味スッキリ!中細麺の美味しい一杯を提供しています。

☎03-3385-1193  
中野区上高田3-41-3  
🕒11時30分～21時  
(曜日により異なる)  
📍日曜



**中野大勝軒**

**元祖つけそば**

P14 A-2, P16 A-2  
P20 A-1

昭和26年(1951年)創業の元祖つけそばの店。モチモチとした太麺を、うま味が深いスープにつけていただく一杯は老若男女問わず愛されています。

☎03-3384-9234  
中野区中野3-33-13  
🕒10時30分～20時30分  
📍水曜



**味治**

**うなぎ燻製**

P13 B-4, P16 B-1, P20 A-1

中野を代表するうなぎ専門店。名物「うなぎ燻製」は、皮の食感とうなぎのうま味が口の中に広がります。夜6皿だけの珍味は早い者勝ち。

☎03-6677-1990  
中野区中野5-57-10  
🕒12時～14時LO、17時～21時LO  
📍日曜



**ボードゲーム&ダイニングバー kurumari**

**ごぼうポターージュ オムライス**

P14 A-2, P16 A-2, P20 A-1

一番人気の「ごぼうポターージュオムライス」を始め、各種オムライスはもちろん、ボードゲームも楽しめるお店です。

☎03-6382-7450  
中野区中野2-28-1 中野JMビル2階  
🕒11時30分～14時30分LO、  
18時～22時30分LO  
📍月曜



**カフェ モモガルテン**

P15 C-2, P17 C-2  
P20 B-2

古い長屋を再生したカフェ。自家製のインド風スパイスカレーや手作りケーキが自慢。懐かしい昭和の空間で、ゆったりとした時間をどうぞ。

☎03-5386-6838  
中野区中央2-57-7  
🕒11時～18時  
📍月～水曜



**大怪獣サロン**

P13 B-3, P16 B-1, P27 D-3



アイドル怪獣「ムーチョ」がお出迎え。懐かしい玩具が詰まった店内では、ベッコスメロンソーダや大怪獣カレーなど楽しいメニューがいっぱい。

☎03-5942-7382  
中野区新井1-14-16  
ライオンマンション中野5  
🕒15時～23時  
(土・日曜、祝日は13時～)  
📍無休



**BAR&RESTAURANT 天**

**深辛チキンカレー**

P13 B-4, P14 B-1  
P16 B-1, P20 A-1

名物「深辛チキンカレー」はお酒との相性を考え油は一切使わず、10種類以上のスパイスと野菜や果物のうま味が凝縮した逸品です。

☎03-3387-7357  
中野区中野5-36-1  
🕒18時～翌2時(日曜、祝日は～23時)  
ランチは月～木曜11時50分～13時  
📍月曜、第1日曜



**Bar ILLUSIONS**

**イリュージョンのナポリタン**

P13 B-4, P14 B-1  
P16 B-2, P20 A-1

玉ねぎとマッシュルームをじっくり炒めた濃厚ソースの「イリュージョンのナポリタン」は、もちもちとした生パスタを使用しお酒との相性も抜群!



☎03-3384-7598  
中野区中野2-12-11  
飯尾ビル81階  
🕒18時～翌3時  
(日曜、連休の月曜は～翌2時)  
📍無休



健康メモ

哲学堂公園は梅や桜、ツツジ、紅葉など、四季折々の彩り鮮やかな花々の美しさや草木の姿を観賞しながらのウォーキングが楽しめます。また程よい起伏も健康づくりにつながります。コースマップはP13を参照

## 哲学堂公園周辺の 見どころ

### 蓮華寺

P12 C-1, P27 D-1

中野区江古田 1-6-4

哲学堂を創設した井上円了のユニークなお墓があります。井の字の形をした石の上に円形の石がのせられ、井上円了の名を示しています。



### 野方配水塔

P12 C-1

中野区江古田 1-3

みずのとう公園内にある荒玉水道の給水場に造られた塔で、ドーム型の屋根が特徴的。昭和4年(1929年)の完成で、昭和41年(1966年)まで使われていました。現在は国の登録有形文化財として大切に保存されています。



## 哲学堂公園の古建築物

### 絶対城



かつての図書館であり、真理への道を歩む人たちの苦闘の記録が集められていた所です。万物の書物を読み尽くせば、絶対の境地、つまり対立するものがない状態へと達する、との考えから命名されました。

### 宇宙館

哲学は宇宙の真理を探究する学問であるとの観点から、哲学の講習の講義室として設けられました。



### 哲理門

右の柱には物質の世界の不思議を表す天狗像が、左の柱には精神の世界の不思議を表す幽霊像が配されています。軒丸瓦の「哲」マークも見どころ。



## 世界唯一の哲学のテーマパーク 哲学堂公園に行ってみよう

中野区北部、妙正寺川のほとりに位置し、東京ドーム約1.2倍の敷地を有する哲学堂公園。自然が豊かで四季折々の花や樹木にあふれ、散策、憩いの場としてもぴったりにです。この世界に類をみない「哲学のテーマパーク」に出かけてみませんか。

### 哲学堂公園

P12 C-1, P27 D-1

中野区松が丘 1-34-28 ☎03-3951-2515

明治37年(1904年)に東洋大学の創立者である井上円了博士によって、世界の哲学が学べる公園としてつくられました。

園内には、「哲学堂庭内七十七場」として、哲学に由来する名称をもつユニークな建築物や石像、池などが77ヶ所点在し、世界の哲学が視覚的に表現されています。それら一つひとつ巡ることで、哲学の知識、考え方や世界観などが学べるよう設計されています。明治・大正の趣を残す園内で、77の哲学を巡る思索と散策の旅を体験してみましょう。



### 四聖堂

哲学堂の中心的な建物。四面のいずれも正面とされ、孔子、釈迦、ソクラテス、カントが祀られています。



### 六賢台

哲学堂を代表する建物のひとつ。東洋の賢人として、聖徳太子、菅原道真、荘子、朱子、龍樹、迦旃羅の6人が祀られています。

#### 哲学堂公園の開園時間

時	3月～6月・9月	8:00～18:00
	7月～8月	7:00～18:00
	10月～11月	8:00～17:00
	12月～2月	9:00～17:00

休 年末(12/29～12/31)

# 江戸幕府と中野

江戸幕府と中野のつながりを示すものとして、犬屋敷、象小屋があげられます。現在その名残を見つけることができます。

## 象小屋跡

P19 C-2, P21 C-3

中野区本町 2-32 朝日が丘公園



江戸時代中期にあった象小屋の跡。享保13年(1728年)に安南(今のベトナムあたり)から連れて来られたもので、徳川八代将軍吉宗が上覧した後にこの象を下げ渡された中野村の源助は、成願寺近くに象小屋を建てて飼育を続けました。



「武蔵名勝図会」に描かれた中野の象

## 中野の犬屋敷

P13 A-4, P14 A-1  
P16 A-1, P20 A-1

中野区中野 4-8-1 中野区役所

徳川五代将軍綱吉が設けた幕府による犬の保護施設で、犬を囲って飼育したことから、「お囲い御用屋敷」ともいいました。敷地は現在の区役所を中心に約30万坪。5つの犬囲には犬小屋、餌場など様々な建物があり、幕府の記録によると10万頭もの犬が集まったそうです。この犬屋敷があったことを示す像が、中野区役所前に設置されています。



# 青梅街道沿いの古寺と伝説をたどる

青梅街道周辺はかつて中野宿として栄え、歴史が育まれた地域です。今に伝わる古寺や伝説に思いを巡らせ、その足跡を訪ねてみましょう。

## 中野長者 伝説とは?

今から約600年前の応永の頃(1394~1428年)、鈴木九郎がこの地を開墾して成功をおさめ、中野長者と呼ばれるようになりました。ところがその後財宝にまつわる悪業の因果で可愛がっていた一人娘が死んでしまったのです。九郎は今までの悪業を悔いて出家し、供養のために自邸を寺(成願寺)として終生娘の供養をしたということです。(史実とは異なります)

## 今に残る中野長者ゆかりの地

### 成願寺

P19 C-2, P21 C-3

中野区本町 2-26-6 ☎03-3372-2711

中国風の山門がシンボルで、中野長者と呼ばれた鈴木九郎が建てたのが始まりです。江戸時代に現在地に移設され、本堂手前左側に九郎の宝篋印塔があるほか、大名・蓮池鍋島家の墓所があります。



## 宝仙寺

P15 D-3, P17 C-3, P19 C-1, P20 C-2

中野区中央 2-33-3 ☎03-3371-7101



中野区でも屈指の広大な寺院です。歴史は古く、平安後期の寛治年間(1087~1094年)源義家によって創建されました。寺院の中には忿怒形相の阿吽の仁王が立つ山門や、中野村名主堀江家の墓所、中野町役場跡など文化財が多くあります。



## 石臼塚

かつて中野は製粉業の大拠点でしたが、その後機械化により使われなくなった石臼は道端に放置されていました。当時の宝仙寺住職が石臼を大切に供養すべきであるとして、境内に建てたものです。



## 中野の歴史を知るなら

### 山崎記念中野区立 歴史民俗資料館

P12 A-1, P24 B-2  
P27 C-1

中野区江古田 4-3-4 ☎03-3319-9221

郷土の文化遺産を保存し、展示活用していくことを目的に、名誉都民である故・山崎喜作氏から寄贈された土地に建設しました。常設、特別、企画の3つの展示室があり、原始から現代までの中野の歴史を知ることができるほか、駐車場には実際に使われていた蕎麦粉製粉用の石臼があります。また中野の歴史に関する様々な刊行物を閲覧・購入できます。

開 9:00~17:00 (入館は16:30まで)

休 月曜日、第3日曜日、年末年始

入館無料



# 中野区の歴史に触れる

サブカルチャーの聖地として有名になった中野区ですが、古い歴史があります。街かどに残された文化財や史跡を訪ね、豊かなウォーキングを楽しみましょう。

## 鷺宮八幡神社 P26 A-2, P28 A-2, P30 B-2

中野区白鷺 1-31-10 ☎03-3338-8536

康平7年(1064年)の創建で、かつて境内には多くの鷺が住んでおり、里人が「鷺宮大明神」と呼んだことが「鷺宮」の地名の由来となったといわれています。毎年8月の例大祭で奉納される鷺宮囃子は、江戸末期から伝わるもので、区の無形民俗文化財に指定されています。



## 中野氷川神社 P17 D-2, P20 C-2, P23 C-4

中野区東中野 1-11-1 ☎03-3361-2465

旧中野村の総鎮守で、創建は長元3年(1030年)、武蔵一宮である大宮氷川神社から勧請したのが起源と伝わります。境内には力石や7~800年前の作といわれる狛犬など区指定の文化財が多く、毎年9月に行われる例大祭は区内最大級の規模です。



## 多田神社 P21 A-4

中野区南台 3-43-1 ☎03-3381-4376

寛治6年(1092年)、源義家が大宮八幡宮(杉並区)に参詣した際、先祖多田満仲を奉祀したことに始まるといわれています。現在の南台地域は、かつては雑色と呼ばれており、多田神社は雑色村の鎮守として崇められ、現在に至っています。



## 沼袋氷川神社 P12 B-2, P25 B-3, P27 D-2

中野区沼袋 1-31-4 ☎03-3386-5566

正平年間(1346~1370年)頃、武蔵一宮である大宮氷川神社から須佐之男命の分霊を奉祀したのが始まりです。太田道灌の戦勝祈願成就の古社としても知られ、境内には道灌ゆかりの「道灌杉」跡や御神木として祀られている「三本願い松」などがあります。



## 新井薬師 梅照院 P13 B-3, P27 D-3

中野区新井 5-3-5 ☎03-3386-1355

天正年間(1573~1592年)に僧の行春によって開山された真言宗豊山派の寺院で、ご本尊は薬師如来と如意輪観音の二仏一体の尊像です。薬師如来は、徳川二代將軍秀忠の子、和子の方(東福門院)が、患った悪質な眼病を祈願して快癒したことから「目の薬師」として篤く信仰されてきました。毎月8のつく日の縁日には古くから植木市が開かれて、多くの人で賑わっています。



## 新井天神 北野神社 P12 A-2, P25 B-4, P27 D-3

中野区新井 4-14-3 ☎03-3388-0135

新井薬師 梅照院を開山した僧の行春の創建と伝えられ、天正年間(1573~1592年)には既に新井の里の鎮守でした。境内には名前や重さが刻まれた十数個の奉納された区指定文化財の「力石」があります。

11月の酉の市では、縁起物の熊手などが売られ、多くの人を訪れています。



### 健康メモ

古く江戸時代(1603~1867年)には、無病息災などの健康を祈願する神社仏閣めぐりは、庶民にとっても人気があり、いつも大変な賑わいでした。江戸の歴史を感じながら散策することで健康にご利益があるかもしれませんよ。



**かせいちゃんモニュメント** P26 A-2, P28 B-2 P31 C-2

かせいちゃんとは都立家政商店街振興組合が漫画家のちばてつや氏に依頼して平成14年(2002年)に誕生しました。モニュメントは誕生10周年を記念して製作され、都立家政駅南口に設置されています。様々なイベントに登場し、地域に愛されるキャラクターとなっています。



中野区若宮3-16

**オリーブ橋** P26 A-2, P28 B-3, P30 B-2

妙正寺川にかかる鮮やかな緑色の橋で、小説「二十四の瞳」の作者、壺井栄が近くに住んでいたことから、小説の舞台である小豆島の名産品オリーブにちなんで名づけられました(平成30年(2018年)7月まで工事予定)。近くにはオリーブのほか、桜など様々な樹木が植えられた若宮オリーブ公園があります。

中野区若宮3-57~白鷺1-14



オリーブ橋の近くにある若宮オリーブ公園

**新道橋** P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2

江戸時代、このあたりで捕れた赤蛙が食材として幕府に上納されていたことから、漢方薬の材料として用いられていたと伝えられています。そのことになんて、橋の欄干にカエルの絵が描かれています。

中野区新井3-38, 4-32



**桃園川緑道** P14~15, P16~17, P20

杉並区に源を発する旧桃園川は全区間地下化されており、杉並区から中野区の神田川に突き当たるまで、約2.3kmの遊歩道となっています。たくさんの樹木や植物が植えられており、1年中植物が楽しめる美しい緑道です。

中野区中央1-50~中野3-13  
☎03-3228-8032  
(中野区公園維持・管理担当)



健康メモ

遊歩道には様々な趣向が凝らされています。水辺の動植物や昔話のタイル絵、モニュメント、児童公園などが続き、楽しみながらウォーキングができます。緑道沿いにカフェ・モモガールテン(P36)もあり、途中で一息入れるにはぴったりです。



**醤油屋のしいの木** P12 A-1, P24 B-2, P27 D-1



**江原屋敷森緑地** P24 C-1

江戸時代から続く旧家の一部を中野区が整備した公園です。100年以上前の屋敷林が残っており、緑豊かな都会のオアシスになっています。

中野区江原町3-32  
☎03-3228-8032  
(中野区公園維持・管理担当)



中野区立歴史民俗資料館に続く敷地に、樹齢およそ500年のしいの木があります。歴史民俗資料館の土地を中野区に寄贈した山崎氏が、かつて醤油の製造販売業を営んでいたことから「醤油屋のしいの木」と呼ばれ、親しまれてきました。区の木「しいの木」は、この木にちなんでいます。

中野区江古田4-3-4(中野区立歴史民俗資料館)  
☎03-3319-9221

## 江古田の森公園 P24 B-1



## 平和の森公園 P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2・3

中野刑務所跡地に開設され、区内でも有数の広さを誇る公園です。園内には草地広場を囲むウォーキングやジョギングに人気のコースがあり、大人も楽しみながら気軽に使えるトリム遊具(健康遊具)も配置されています。

「スポーツとみどり健康・交流を育む、中野の中心にふさわしい公園づくり」をテーマに再整備を進めています(平成31年(2019年)8月より全面開園予定)。



トリム遊具

中野区新井3-37  
☎03-3228-5553  
(中野区公園整備担当)

## 紅葉山公園 P14 B-2, P16 B-2, P20 B-1, P23 A-4

中野区による東京百年記念事業の一環として造られた公園で、なかのZEROに隣接しています。大正時代にはこの一帯は、もみじが多く植えられていたことから「紅葉山」と呼ばれており、そのまま公園名として採用されました。園内には様々な樹木、遊具、蒸気機関車の展示などがあります。

■中野区中野2-5



## 歩いて楽しむ中野区景観ウォッチング 自然景観

中野にはまちを歩いて出会う魅力的な観光スポットがいっぱい。ぶらり歩いてとっておきの風景を散策してみましょう。

## 中野四季の森公園 P13 A-4, P14 A-1, P16 A-1

中野四季の都市(まち)の中央部に位置する防災公園で、休日には家族連れやジョギングなどのスポーツをする方で賑わいます。広く開放的な空間は、毎年秋に開催している「東北復興大祭典なかの」や「中野にぎわいフェスタ」などの大型イベントの会場としても使用されています。

■中野区中野4-13



水遊びのできる噴水広場



中野にぎわいフェスタ

健康メモ

広い歩行者道路があり、ウォーキングやジョギングに最適。広い芝生広場もあります。コースマップはP15を参照

■中野区江古田3-14



## 杉山公園 P16 B-3, P18 A-1, P20 A-2

かつて北海道開拓に携わった明治の実業家、杉山裁吉が自分の邸宅を寄付したもので幼児向けの遊具やベンチもあります。

■中野区本町6-15



■P46-47の公園に関するお問合せ先(平和の森公園を除く) ☎03-3228-8032(中野区公園維持・管理担当)





### 神田川歌碑 P17 D-2

桃園川緑道と神田川が交わる末広橋のたもとに、昭和48年(1973年)に南こうせつとかくや姫が歌って大ヒットとなった「神田川」の歌碑が置かれており、作詞者喜多條忠、作曲者南こうせつの名前と一番の歌詞が刻まれています。

■中野区中央1-13-9



末広橋付近は広場になっており、神田川沿いは神田川四季の道として遊歩道が整備されています。桜並木が続き、特に桜の季節のウォーキングがおすすめです。

### 「たきび」の歌発祥の地 P22 A-2, P27 D-3



西武鉄道新宿線新井薬師前駅の南、上高田3丁目にひときわ目立つ竹の垣根が続くお屋敷があります。ここが「たきび」の歌の発祥地で、「かきねの かきねの まがりかど」という歌詞そのままの世界が残っています。作詞した異聖歌(たつみせいか)がこの付近に住み、近隣を散歩しながら作詞したと考えられています。

■中野区上高田3-26-17

### なかのZERO P13 C-4, P14 B-1, P16 B-2 P20 B-1, P23 A-4

中野区の生涯学習の拠点として、コンサートや講演会が開かれる大ホールのほか、小ホールや視聴覚ホール、美術ギャラリー、生涯学習活動・支援コーナー、バンド練習ができる音楽練習室、ダンスの練習向きのリハーサル室、プラネタリウムなどを備えています。また、併設された図書館や、隣接して四季折々の表情を見せる紅葉山公園があります。

■中野区中野2-9-7 ☎03-5340-5000(代表)



### 梅若能楽学院会館 P15 D-2, P17 C-2 P20 C-2

初心者でも能の謡(うたい)や仕舞を習える各種学校で、見学、入学は随時受付中です。2月、8月を除く第3日曜には能公演が開催され、誰でも気軽に鑑賞することができます。



■中野区東中野2-6-14 ☎03-3363-7748

## 小劇場の楽しみ

中野にはスターを目指す芸人や、舞台上に情熱を燃やす劇団員も多く集まります。様々な公演が行われる小劇場で夢を追いかけるエネルギーを感じてみては？

### なかの芸能小劇場 P13 A-4, P16 A-1 P20 A-1

社会福祉会館「スマイルなかの」の2階にあり、邦楽、日本舞踊のほか、落語やお笑いライブ、朗読会、演劇公演、講演会など多目的に活用されている施設です。座席数は110席。多くの芸人がここでのライブを経験しており、次代のスターを発掘する場でもあります。

■中野区中野5-68-7  
スマイルなかの2階  
☎03-5380-0931



### ポケットスクエア P14 A-2 P16 A-2

■中野区中野3-22-8  
☎03-3381-8422(事務所)

中野駅の周辺にある小規模劇場4館の総称です。小劇場ながらも「観やすさ」「使いやすさ」にこだわり、全ての劇場でハイクオリティな設備が揃っているため、多くの劇団から支持されています。

#### ザ・ポケット

ポケットスクエアの中心となる劇場で、客席数はポケットスクエア内で最大の約180席。



#### テアトルBONBON

ポケットスクエアの中で最も天井が高く、実際よりも雄大に感じられる空間です。



#### 劇場 MOMO

約90席のキャパシティながら天井が高く、ロビーの使い勝手がよい小劇場。

#### 劇場 HOPE

ポケットスクエアの中で唯一の地下劇場です。客席数は約70席と少ないですが、設備は充実しています。



**中野サンプラザ** P13 A-4,P14 A-1  
P16 A-1,P20 A-1

昭和48年(1973年)に開業した複合施設。白い三角形の外観が特徴的で、開館以来、音楽シーンをリードする多くのアーティストがコンサートを開催しているホールをはじめ、ホテル・レストランやカフェ、結婚式場、研修室など、様々な施設があります。正面広場はイベントも多く、待ち合わせスポットとしても人気です。

中野区中野4-1-1 ☎03-3388-1151(代表)  
1階ロビー裏で中野逸品を販売(不定期)



ライトアップされるカリヨン時計(冬季限定)



サンプラザホール

**健康メモ**  
ボウリング場などのスポーツ施設もあります。子どもから高齢者までが楽しんで汗を流しています。

**中野サンモール商店街** P13 A-4,P14 A-1  
P16 A-1,P20 A-1

中野区中野5-67-1 ☎03-3387-3586(商店街振興組合事務所)

JR中野駅北口広場から真っ直ぐ延びる224mの商店街で、中野ブロードウェイに繋がっています。個性的なモニュメントが際立つアーケードの中に100店舗以上が連なり、アーケード内では時間ごとに違うサウンドミュージック、SLの走り抜ける時報、季節ごとに彩りを変えるLED照明の装飾など様々な趣向を凝らしています。



季節ごとの装飾が楽しいアーケード



中野サンモール

# 個性豊かな まち歩きスポット

中野のまちは知れば知るほど面白スポットがいっぱい。サブカルチャーだけではなく、自然豊かな公園や懐かしい風景など、まちを歩いてめぐってみましょう。

## サブカルが楽しめる、中野の文化スポット探訪



**中野ブロードウェイ商店街** P13 A-4,P16 A-1  
P20 A-1

昭和41年(1966年)にオープンした商業施設で、当時は先駆的な商業住宅複合ビルのひとつでした。地下1階から地上4階まで、約300軒に及ぶ店舗が営業しており、特にアニメ、コスプレなどサブカル関連のショップを中心に、アイドル、映画、模型など、マニアックな店舗が揃っています。また、生鮮食品、衣料品、医療機関など地域密着型の店舗も多く、常に多くの人で賑わっています。

中野区中野5-52-15 ☎03-3388-7004  
(商店街振興組合事務所)



真空間への入り口



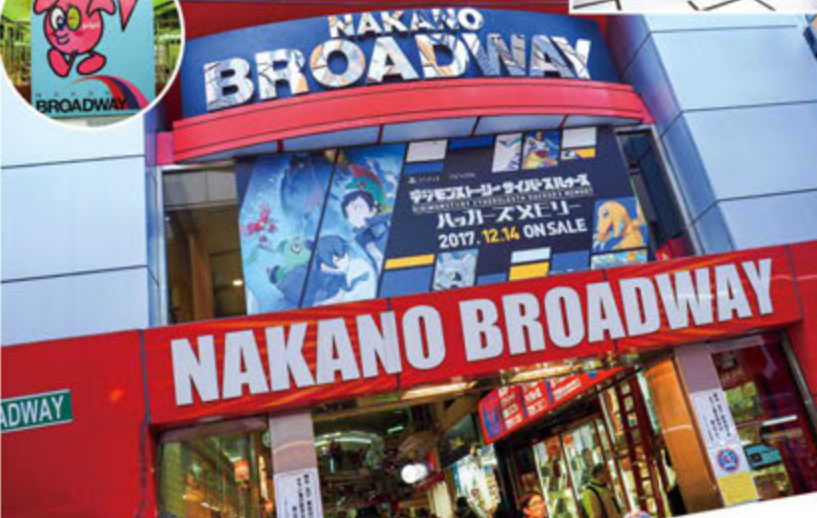
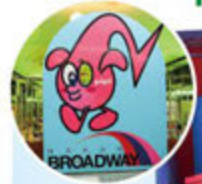
ディープな店が連なるカオスな空間



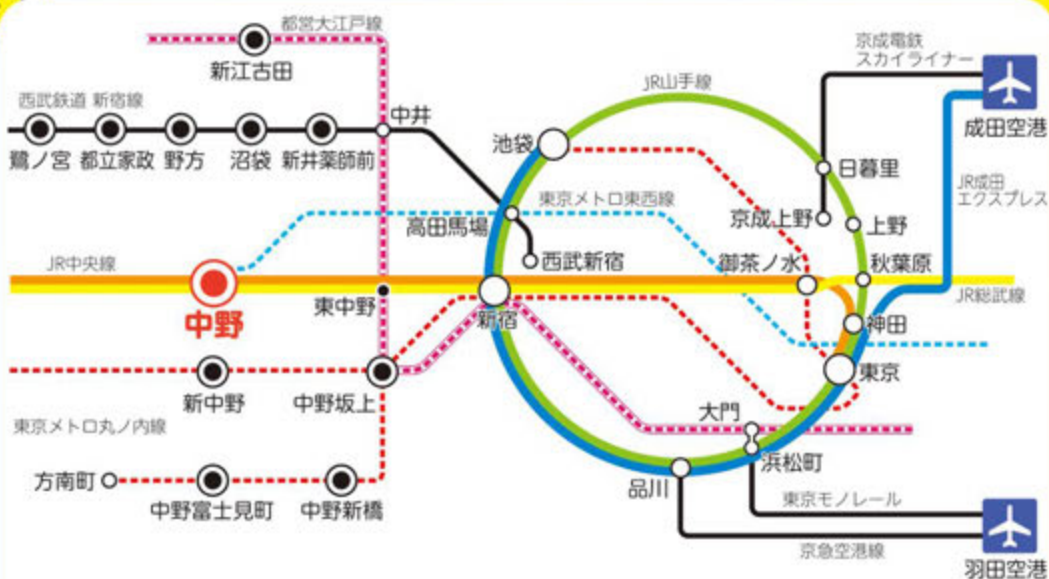
自販機もマニアック



関東父周年記念の中野ブロードウェイ城



# 中野区へのアクセス



## 電車でのアクセス



## 空港からのアクセス



# Nakano Free Wi-Fi

中野区内の主要駅周辺を中心に、誰でも無料で利用できる公衆無線 LAN サービス (Free Wi-Fi) を提供しています。

<https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp/wifi>



## ご利用方法

- アクセスポイント付近で Wi-Fi を on にし、ネットワーク一覧から「Tokyo\_Nakano\_Free\_Wi-Fi」を選択
- ブラウザを立ち上げ、Wi-Fi ポータルサイトが表示されたら、インターネット接続ボタンをタップ
- メールアドレスを入力して、認証登録手続きを行えば、インターネット接続完了!

## 外貨両替所

- ゆうちょ銀行 中野店**  
中野区中野2-27-1 ☎03-3383-7541
- 中野北郵便局**  
中野区丸山1-28-10 ☎03-5380-3021
- 三菱UFJ銀行 中野駅南口支店**  
中野区中野2-30-9 ☎03-5340-0761
- 三菱UFJ銀行 中野駅前支店**  
中野区中野2-30-9 ☎03-3383-0171

# 中野区を歩こう

中野区はサブカルチャーをはじめ、古い歴史や豊かな芸術・文化、さらにはご当地グルメなど、魅力あふれる都市(まち)です。JR中央線、西武鉄道新宿線、東京メトロ丸ノ内線、それぞれのエリアごとに個性があり、まちを散策してみれば新たな発見があるでしょう。まちを歩いて様々なスポットに立ち寄り、中野区の魅力を満喫してください。



## 目次

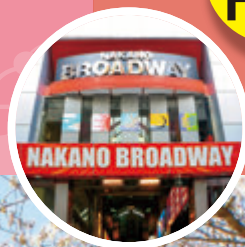
○中野区を歩こう	54-55	○みんなで歩こう!	
○Nakano Free Wi-Fi	53	○中野区ウォーキング12コース	12-31
○中野区へのアクセス	52	○中野区スポーツ施設	11
○個性豊かなまち歩きスポット		○地域スポーツクラブとは?	11
サブカルから能楽まで、中野の文化スポット探訪	48-51	○中野区民の健康づくりを推進する会	10
歩いて楽しむ中野区景観ウォッチング	44-47	○健康チェック	9
○中野区の歴史に触れる		○バランスのよい食事でも心も体も健康に	8-9
中野区ご利益さんぽ	42-43	○+10(プラス・テン)で健康づくり!	6-7
青梅街道沿いの古寺と伝説をたどる	41	○歩くことで活動量を増やすヒント	6
江戸幕府と中野	40	○理想的なウォーキングフォーム	5
哲学堂公園に行ってみよう	38-39	○ウォーキングの効果	4
○中野のおいしいを見つけよう		○ウォーキングの前後に	4
美味しく楽しいご当地グルメ	36-37		
お持ち帰り好評の逸品	34-35		
人気の絶品スイーツ	32-33		

Take  
Free

中野 観光

Nakano  
Walk

中野区ウォーキングマップ



楽しく美味しく  
中野の魅力を満喫

- 個性豊かなまち歩きスポット
- 中野区の歴史に触れる
- 中野の美味しいを見つけよう



中野区